

CH 1
HW 145
-2037



3 1761 11556498 1

NUTRITION ACTIVITIES - PLANTS TO GROW

by Nancy Reeves

The growth of a plant is fascinating to the young child, especially if he can watch the process. Listed below are some plants which are nearly "child-proof". They either grow in a very short period of time or their seeds are hardy enough to be pulled out of the ground often, to observe their growth. Also, they can exist under conditions in which they are watered too much or not enough.

Remember, it is just as beneficial a learning experience for the children if through their actions the plant fails to grow. The children can then discuss what went wrong. This discussion can lead in many interesting directions, one being about suitable living conditions for man.

Tomatoes Although tomatoes take over 3 months to mature, they provide a valuable learning experience for the young child. The plant produces flowers and when these drop off, the young fruit can be watched as it grows.

Sprouts Alfalfa seeds or mung beans can be sprouted and ready to eat in 3 days. Place them in cotton and wet it every day.

Radishes are the easiest plants to grow. They can be eaten approximately 2 weeks after planting.

Peas Some varieties will be ready to eat in 40 days. From one or two seeds, many peas will be produced. The seed can be started in cotton so its growth can be watched.

Spinach The outer leaves should be ready within 6 weeks.

Green Onions May be eaten in 30 days. They will, however, grow larger if left for a longer period of time.

Leaf Lettuce Will be ready to eat in a month. On maturation, a few leaves can be picked every few days. These leaves will be replaced.

Beans Ready in approximately 50 days. Seed can be started in wet cotton so growth can be followed. Many beans can be harvested from one or two seeds.

Reprinted with permission from Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, Autumn 1974. Child Study Centre, Faculty of Education, University of British Columbia, Vancouver, B.C. V6T 1W5

ACTIVITÉS RELIÉES À L'ALIMENTATION - CROISSANCE DES PLANTES

par Nancy Reeves

La croissance d'une plante est un spectacle fascinant pour l'enfant surtout s'il peut en observer la métamorphose. Voici une liste de quelques plantes qui sont presque à l'épreuve des enfants, car elles poussent très rapidement ou peuvent être extraites du sol à volonté pour que leur croissance puisse être observée. Ces plantes peuvent aussi survivre même si elles sont peu ou trop arrosées.

Souvenez-vous que même la mort d'une plante peut être une expérience bénéfique pour les enfants car ils peuvent alors chercher à comprendre les erreurs qu'ils ont commises. Ces recherches peuvent porter sur différents sujets notamment les conditions de survie de l'homme.

Tomates Même si leur croissance dure plus de 3 mois elles peuvent être une source d'enseignement pour le jeune enfant. Cette plante produit des fleurs qui lorsqu'elles tombent font place à un jeune fruit qui est d'observation facile.

Germes Les graines luzerne ou les fèves poussent et sont prêtes à manger en 3 jours. Placezles dans de l'ouate et arrosez-les chaque jour.

Radis Ce sont les plantes les plus faciles à faire pousser. On peut les manger environ 2 semaines après leur mise en terre.

Pois Certaines espèces poussent en 40 jours et plusieurs pois seront issus d'une même graine. Pour observer la croissance de la plante il suffit de la placer dans de l'ouate les quelques premiers jours.

Épinards Les feuilles du dessus devraient être prêtes à manger en 6 semaines.

Oignons verts Ils sont bons à manger après 30 jours, mais si on les fait pousser plus longtemps, ils grossiront.

Feuilles de laitue Elles peuvent être consommées après un mois. Lorsque la plante a atteint sa maturité, quelques feuilles peuvent être arrachées chaque jour car elles repousseront.

Fèves Prêtes en environ 50 jours. Pour observer la croissance de la plante, il suffit de placer la graine dans de l'ouate pour les quelques premiers jours. Une même graine produira plusieurs fèves.

Réimprimé avec la permission de Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, automne 1974. Child Study Centre, Faculté d'éducation, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.B. V6T 1W5

